

“Dan bagaimana, O para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan?”

“Di sini, O para bhikkhu, seorang bhikkhu saat mengalami perasaan yang menyenangkan, memahami: 'Aku mengalami perasaan menyenangkan (duniawi dan spiritual)'; ketika mengalami perasaan yang menyakitkan (duniawi dan spiritual), ia memahami: 'Aku mengalami perasaan yang menyakitkan'; ketika mengalami perasaan yang tidak-menyenangkan-maupun-tidak-menyakitkan (duniawi dan spiritual), ia memahami: 'Aku mengalami perasaan tidak-menyenangkan-maupun-tidak-menyakitkan.'”

“Jadi dia berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan secara internal, atau ia berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan secara eksternal, atau ia berdiam merenungkan perasaan dalam perasaan secara internal maupun eksternal. Ia berdiam merenungkan dalam perasaan faktor-faktornya yang timbul, atau ia berdiam merenungkan dalam perasaan faktor-faktornya yang menghilang, atau ia berdiam merenungkan dalam perasaan baik faktor-faktornya yang timbul maupun yang hilang. Atau sadar penuh bahwa 'Perasaan ada' terbentuk dalam dirinya hanya diperlukan sebagai pengetahuan dan untuk diingat, dan dia hidup independen dan tidak melekat pada apapun di dunia”.

“Dengan demikian, memang, O para bhikkhu, seorang bhikkhu diam merenungkan perasaan dalam perasaan”.

(MN10)

Perenungan akan perasaan sangat penting. Saat seseorang tidak sadar penuh akan perasaan-perasaan, Mereka pasti akan mengkondisikan keinginan dan pandangan salah tentang diri.

Perasaan adalah faktor mental. Karakteristiknya adalah "untuk dirasakan." Fungsinya mengalami "rasa" - apakah disukai ataupun tidak disukai – dari objek tersebut: setiap bentuk, suara, bau, rasa, berwujud dan objek mental akan memiliki “rasa” tertentu. Perasaan yang menyenangkan mengalami aspek yang disukai dari objek itu, dan menggetarkan baik batin maupun tubuh. Perasaan yang tidak menyenangkan mengalami aspek yang tidak disukai dari objek tersebut dan membuat batin dan tubuh layu. Perasaan yang tidak menyenangkan-maupun-menyakitkan mengalami objek-objek tersebut yang tidak menyenangkan ataupun tidak tidak-menyenangkan, dan menyebabkan batin dan tubuh tidak-peduli. Tidak ada "Aku," tidak ada orang yang merasa. Lebih tepatnya, perasaanlah yang "merasakan."

Dengan terbentuknya kesadaran (eling), ketika perasaan menyenangkan muncul, seseorang menjadi sadar akan keberadaannya dan, dengan memahami esensi individual perasaan, tidak menganggap perasaan itu sebagai "diri saya." Dia selanjutnya merenungkan perasaan sebagai bentuk, terkondisi, dan bergantung pada keadaan yang muncul. Perasaan timbul tergantung pada enam kontak yaitu mata, telinga, hidung, lidah, tubuh, dan batin dengan enam objeknya masing-masing.

Ketika seseorang memandang perasaan yang timbul tanpa perasaan, ia dapat melihat perasaan sebagai sekilas, tidak kekal, penderitaan (karena perubahannya), dan kosong dari diri. Dengan pemahaman seperti itu, perasaan kehilangan kekuatan mereka untuk mengaktifkan kecenderungan yang mendasari keinginan dan pandangan salah mengenai identitas.